

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO II

GIJÓN 9 DE AGOSTO DE 1913

NÚM. 67

DE NUESTROS TEMAS

La estación calurosa

La presente estación nos impone hoy un tema que, de ser tratado en toda su amplitud, bastaría a llenar un grueso volumen. Hemos elegido, pues, para CULTURA E HIGIENE los asuntos que juzgamos más interesantes, bajo el punto de vista higiénico, con ánimo de no fatigar al amable lector.

Si con ello lográsemos evitar una sola enfermedad, fortalecer una vida ó destruir un prejuicio, quedarían satisfechas nuestras aspiraciones.

Verano vivificador

De cuantos aspectos ofrece periódicamente la naturaleza a los seres vivos, en la continua sucesión de las estaciones, ninguno tan benéfico como el verano, época del año restauradora y vivificante, en la que el sol prodiga liberalmente a la tierra el máximo de la energía que le debe, cumpliendo leyes de la mecánica de los cielos. Los animales y las plantas, advertidos por la primavera que le precede discreta, como nuncio de bienes, anticipo de fuerza y término suave de transición, se saturan durante el verano de la nueva savia, y cumplen ahitos las más elevadas funciones que a su peculiar organización corresponden. El estío representa para dichos seres una compensación necesaria de los rigores del invierno.

El calor

El hombre, como todos los animales superiores, no es un sér pasivo que se deja penetrar por el calor que le rodea, permitiendo que se nivele su temperatura con la del medio ambiente; su papel es, por el contrario, activo: vive porque lucha. Su cuerpo posee siempre una misma temperatura que oscila dentro de muy cortos límites, pues rebasados éstos, sobreviene la muerte. Produce calor y gradúa su producción, según las necesidades que la adaptación requiere; así, en invierno, el rendimiento calorífico de la máquina humana es muy grande, porque tiene que sostener su peculiar cifra térmica, reparando sin cesar las continuas pérdi-

das del calor que le roba la atmósfera fría que le circunda, y en cambio, en el verano, lo disminuye hasta el extremo que le es posible.

Atenuaciones

Diversos son los procedimientos a que apela para conseguir este último resultado. Los más y de mayor eficacia son independientes de la voluntad, y otros nacen de instintivo impulso, llegando a hacerse voluntarios por intervención de la inteligencia. El movimiento produce calorífico; las funciones orgánicas que en último análisis a movimientos se reducen, deben, en consecuencia, atenuarse y se atenúan. El cerebro, por ejemplo, se muestra tardo para concebir; el estómago apetece poco alimento y de fácil digestión; los músculos, cuyo trabajo constituye la mayor fuente de calor, repugnan la contracción, y de ahí la pereza de los miembros. Como complemento, aparece la tendencia al sueño, durante el cual está fisiológicamente demostrado que es menor que durante la vigilia la temperatura del cuerpo. A éstas que podríamos llamar defensas pasivas, se unen otras muy activas, como la evaporación pulmonal, y sobre todo, el sudor. Las funciones de la piel se exageran; la superficie del cuerpo se baña de ese líquido acuoso, que al evaporarse le roba la cantidad de calorífico que necesita al efecto, y sobreviene la refrigeración natural. Las bebidas frías que tanto se apetecen entonces, contribuyen a favorecerla, ya por la acción consoladora que de momento ejercen, ya porque aumentando la cantidad de líquido que ingresa en el organismo, facilitan la primera materia para la producción del sudor. Los baños y afusiones frías contribuyen al mismo resultado. Además, se esquivo la acción directa de los rayos solares, se busca la sombra; se usan vestidos ligeros y amplios, y se abandonan, en fin, temporalmente, los lugares en que de ordinario se habita, si son excesivamente calurosos, en busca de estas playas más hospitalarias por sus condiciones topográficas, humedad y frescura del ambiente.

El veraneo

Favorecer las defensas orgánicas naturales, seguir las instintivas y, orientado por ellas, complementarlas con los recursos que la industria ofrece, es garantizar la salud y cumplir los preceptos de la higiene.

Prescindase, pues, en esta época, de toda labor intelectual sostenida; redúzcase á lo necesario la física; rija la alimentación la necesidad natural, no la gula ó el capricho; abandónese el empeño de suprimir la transpiración exponiéndose á violentas corrientes de aire ó por medio de bruscos y repetidos enfriamientos.

Búsquese, en fin, el efecto tónico de la playa, vivificante atmósfera que allí se respira y la acción salutífera del agua del mar; pero respetando las leyes de la naturaleza y las que rigen nuestro organismo, teniendo en cuenta que las trasgresiones del buen régimen no quedan impunes.

El agua salobre

El agua del mar contiene en disolución gran cantidad de cloruro de sodio y sales de magnesio, y es además rica en iodo y bromo. Es, pues, un agua mineral de composición química precisa, de carácter y tipo propios; de naturaleza tan perfectamente definida como todas las que manan de las fuentes hidro-minerales de los balnearios y que obra, también como sus congéneres, sobre el organismo, de un modo especial y determinado. A semejanza de lo que con muchas aguas minero-medicinales ocurre, la del mar es inocente para el individuo sano que la usa y nociva para el enfermo cuyo tratamiento no la requiere, punto en que debe fijarse la atención, porque prueba que es indispensable la prescripción facultativa para que el enfermo se sumerja en ella.

Indicaciones y consejos

La época más apropiada para hacer uso del baño de mar es, en general, la comprendida entre la segunda quincena de Julio y todo Septiembre, atendiendo á la apropiada temperatura del agua y del ambiente, y á que en dichos períodos no son frecuentes los bruscos cambios atmosféricos.

Las horas preferibles, son aquellas en que el sol está elevado sobre el horizonte y prodiga su calor, debiendo excluirse por tanto las crepusculares y desde luego las de la noche.

También han de elegirse las más compatibles con las funciones del estómago, pues que es perjudicial alterar el riego sanguíneo de este órgano cuando trabaja.

El baño, según edad y sexo

Salvo especial tratamiento, el baño de mar debe prohibirse á los ancianos, porque cuando los órganos están amenazados de ruina y las energías en decrecimiento, es perturbadora toda excitación violenta y las reacciones son muy difíciles y lentas.

En los primeros años de la vida, también debe proibirse el baño de mar ó por lo menos

recurrir previamente á tanteos de preparación lenta para acomodar el organismo sin violentas sorpresas, pues si bien la organización infantil posee extremada actividad, también es extremadamente susceptible y exige las más delicadas atenciones.

La mujer, de una parte por su gran excitabilidad nerviosa y de otra por la especial misión de su sexo, está obligada á usar con prudencia del baño de mar, suspendiéndolo con la periodicidad que sus peculiares funciones demanden.

No debe resolver por sí misma las dudas que en algunos estados la asalten, pues sólo guiada con acierto, podrá evitar trastornos serios y hasta enfermedades de importancia.

Prudencia y moderación

La duración del baño depende de condiciones individuales. En general debe ser corto, no prolongándolo más que algunos minutos á partir del momento en que se experimente la reacción. Los nadadores, por entregarse á un trabajo activo que constantemente los reanima, pueden permanecer más en el agua, graduando el tiempo por la satisfacción y bienestar que sienten, sin traspasar jamás los límites de un moderado esfuerzo.

Censurable es la conducta de los que, después de salir del agua, vuelven á entrar en ella, fustigando el organismo, que no siempre tiene aptitud para reaccionar dos veces consecutivas; y la de los individuos que toman dos baños al día, sin dar tregua al cuerpo para reparar el gasto efectuado en el primero.

Una vez fuera del mar, debe el bañista completar su reacción frotándose la piel, vestirse enseguida y hacer algún ejercicio. Los sujetos débiles y los niños, necesitan tomar poco después algún ligero alimento.

¿Puede una embarazada continuar usando baños generales de limpieza?

No solamente puede, sino que necesita hacerlo. Deben ser de diez minutos de duración y á unos 30 grados centígrados de temperatura. El prejuicio que prohíbe á la mujer embarazada seguir usando baños tibios en los primeros meses de su embarazo está combatido por todos los autores. Algunos de éstos llegan á más; aconsejan que no se interrumpa el empleo de las grandes abluciones frías si es que el hábito de ellas se creó antes del período de gestación. En realidad, esa práctica se sigue en algunos países, por ejemplo, Inglaterra y nadie ha sostenido que tenga inconvenientes.

Alimentación

Según el Dr. P. J. Navarre, médico de la Marina francesa que en su dilatada residencia en

países cálidos obtuvo observaciones que le dan especial competencia, á tres preceptos pueden reducirse las leyes de la alimentación en el verano: 1.º Que suministre menos calor; 2.º que necesite menor trabajo digestivo; 3.º que aporte sin embargo, una cantidad suficiente de ezoé.

Es sabido que las funciones digestivas languidecen bajo la influencia del calor. No sólo disminuye el apetito, sino que la digestión se hace más trabajosa.

Conviene por eso dar al organismo aproximadamente su ración normal de ázoe y de carbono, pero en la forma más apropiada. En general, el primero debe pedirse con preferencia, á los vegetales nitrogenados y a las carnes blancas y el carbono á los alimentos amiláceos y azucarados. La experiencia enseña, que el mejor régimen alimenticio en los países y estaciones calurosas, comprende para los alimentos de origen animal, las aves, los huevos, la leche, y el pescado; para los vegetales, el pan, el arroz, las patatas, las frutas y el azúcar que tanto se apetecen en el estío. La fruta es sana y debe recomendarse por los higienistas cuando está madura, á condición de no llegar al abuso; tomada en cantidad exagerada ó después de una comida abundante, puede ocasionar indigestiones y diarrea. El azúcar por su parte, es el alimento complementario en todo régimen reducido y llena una verdadera necesidad fisiológica é instintiva durante el verano; por eso los habitantes de los países cálidos consumen tan grandes cantidades de confituras. Obra como las grasas, y las reemplaza muy ventajosamente porque produce menos calor y disminuye las oxidaciones intra-orgánicas.

Vestidos

Un tejido flexible y ligero, que se opusiera al paso del calor exterior y que favoreciese la evaporación cutánea, sin hacerla demasiado rápida y brusca, llenaría todas las exigencias del vestido para verano; pero ninguno de los tejidos fabricados, reúne estas distintas condiciones.

Las experiencias han demostrado la superioridad del algodón en cuanto al poder emisor y absorbente; pero si defiende mejor contra el exceso de calor, es en cambio inferior á la lana, para oponerse á la evaporación rápida del sudor y como consecuencia, á los enfriamientos bruscos, condición primera desde el punto de vista higiénico. Los tejidos de lana y algodón se disputan pues el primer puesto, y dejan atrás á la seda, al lino y al cáñamo.

Las experiencias recomiendan para el vestido interior el algodón blanco; pero aun reconociendo las ventajas de éste, en lo que se refiere á la limpieza de la piel, la casi totalidad de los higienistas preconizan el uso de la lana

en contacto directo con el cuerpo y especialmente en las regiones torácica y abdominal. Para reemplazar la lana, cuando desagrade y excita ciertas epidermis delicadas, los ingleses, y en particular el doctor Scovell Grant, han recomendado un tejido mezcla de lana y algodón llamado *balbriggan*, el cual reúne propiedades estimables y puede en efecto prestar buenos servicios, porque conviene contentarse con las soluciones prácticamente suficientes, sin aspirar á las rigurosamente científicas. La camisa puede ser de algodón fino ó de seda cruda.

En el traje exterior, que debe ser amplio y de color claro, pueden usarse también tejidos de algodón durante las horas de sol, á condición de ponerse trajes de franela por la noche y en los días lluviosos. La franela llamada de China, es flexible, dulce, ligera y muy recomendable con este objeto.

La siesta

Poco rato después de la comida del medio día, se hace sentir la necesidad de la siesta. ¿Es conveniente resistir? Dígase lo que se diga, esa necesidad es fisiológica, y representa uno de los medios que tenemos para luchar contra el calor excesivo, puesto que nuestra temperatura baja durante el sueño. Quien haya observado el silencio que reina durante el estío en las ardorosas horas que siguen al paso del sol por el meridiano, habrá comprendido la necesidad de reposo que se apodera de la naturaleza entera. Todo enmudece. Las personas más activas quedan inertes. El trabajo cerebral se hace imposible. Los centros nerviosos regados por una sangre más caliente, bajo la doble influencia del trabajo de la digestión y de la temperatura ambiente, dan la orden imperiosa del reposo; llega el anonadamiento. Y la prueba de que la siesta es un medio defensivo contra la hipertermia, está en que su necesidad es más exigente en los días de calor sofocante, mientras podemos sustraernos con facilidad á ella, cuando llegamos los días frescos del otoño.

La siesta no debe prolongarse más de una hora; hora y media como máximo. Cuando llega á ser un verdadero sueño de tres á cuatro horas, merece todos los anatemas de que algunos la han colmado. Por hábito, sobre todo si se cuida de no hacer la noche día, la siesta se limita por sí misma, reduciéndose á una larga inmovilidad entrecortada por ligeros sueños, que cesan precisamente en el momento en que podrían tender á hacerse profundos. Levantarse entonces refrescándose la cabeza con agua fría, es lo más conveniente para restablecer el equilibrio del cuerpo y del espíritu.

Por la infancia

Los niños reciben el veraneo como una liberación. Saben que encontrarán en la playa

mayor holgura, y como pájaros, gozan con abrir sus alas al aire libre. ¡No malogreis, por Dios, tan vivas y risueñas esperanzas! Si queréis hacerlos sanos y vigorosos, restituidlos de verdad y siquiera sea temporalmente á la naturaleza, que les abre brazos también maternales.

Evitadles todo esfuerzo cerebral aplicado, no dándoles, si acaso lo permitiera ya su edad, más que lecciones de cosas á viva voz.

En las comidas, no intentéis torcer sus gustos ni vencer sus repugnancias. Interrogad por el contrario su apetito, y estad seguros de que sus sensaciones propias, más expertas que vosotros, serán el mejor guía para discernir, sobre los alimentos necesarios á la compleja química de su vida.

Limpieza y libertad

Piel limpia; sombreros ligeros de anchas alas que les resguarden del sol; vestidos holgados y sencillos que ofrezcan libertad á todos sus movimientos y os quiten la preocupación del deterioro; botinas cómodas y siempre enjutas, y en el campo ó en la playa, dejadlos por la mañana y por la tarde esparcirse á su modo, brincando y revolcándose sobre la hierba ó sobre la arena.

Aplaudid sus travesuras y sus gritos, procurando que vuestra vigilancia sea tan discreta que no les pese, y si cuando llegada la noche, el cansancio les pide reposo, queréis brindarle otro regalo, no los incitéis á participar de vuestros entretenimientos en las veladas, sino dejarlos dormir tranquilos y sin tasa. El sueño en ellos, no sólo tiene que reponer las fuerzas derrochadas en una vigilia muy activa, sino también las dedicadas á ese gran trabajo que realiza calladamente su organismo: el inmenso trabajo del crecimiento.

¡Hacedlos felices!

Respetad sus inclinaciones naturales, y mantened siempre su alegría, contagiándoos de ella, que ésta es en última síntesis la aspiración y el consejo de los observadores.

Por eso, siempre que en los períodos calurosos hemos visto llegar á nuestra costa los afortunados niños que con sus padres se acercan á estos parajes frescos y saludables y hemos descubierto en sus miradas ansiosas y sus vagas sonrisas la impaciencia y el contento, nos han asaltado impulsos de gritar á los padres que llevan entre sus manos la esperanza del porvenir, «¡hacedlos felices!». Porque todavía, aunque este deseo y esta frase no encerrasen como encierran los mandatos de la higiene y los dictados de la previsión, encerrarían al menos los anhelos y las inquietudes del amor. ¡Es tan breve la infancia! ¡Es tan dura la vida!

UNA INSTITUCIÓN SOCIAL

Banquete de los Previsores

.....

La meritísima institución económico social de los *Previsores del Porvenir*, comienza a demostrar de modo indubitable los buenos resultados de su labor previsor, habiendo llegado ya á sumar el fondo reunido cuatro millones de duros.

Tan halagüeña situación, y tan feliz resultado obtenido en el relativamente corto período que llevan organizados los buenos previsores españoles, han querido celebrarlo fraternalmente los de esta localidad, á cuyo efecto la sección de Gijón organizó un banquete servido por el muy acreditado *Recreo Madrileño* de La Guía, el pasado domingo.

Fué un almuerzo espléndido, cuya *lista* publicaron oportunamente los diarios locales.

En tan grato festín reinó, como no podía menos, la más franca cordialidad, no decayendo el entusiasmo entre los cultos comensales hasta el momento en que hubieron de despedirse, haciendo votos porque la prosperidad de los *Previsores del Porvenir* les brinde nuevos motivos de reunirse á medida que aumente la reunión de fondos que, burla burlando, á la sordina y como el que no quiere la cosa, llegarán muy pronto al quinto ó sexto millón de duros.

Ese es el camino; la previsión de los ciudadanos fiando á su esfuerzo un porvenir libre de penurias de que no se verán libres aquellos que, faltos de ese espíritu razonablemente ahorrador, fian á inesperados acontecimientos, que no suelen llegar, el logro de un incierto bienestar. Por eso merece nuestras simpatías todas esa hermosa Institución económico educativa, porque señala el camino que deben seguir los hombres de bien, no dejándose arrastrar por corrientes malsanas que suelen conducir á vivir envidiando á los que con virtud, trabajo y perseverancia han sabido labrarse una posición que les permita al fin vivir sin las zozobras de la escasez y la miseria con que la suerte castiga al indolente, al pródigo y al vicioso.

Consignadas esas modestas apreciaciones nuestras y reiterando nuestros votos por la prosperidad de la institución, réstanos apuntar que el banquete fué presidido por el estimado gijonés D. José Menéndez Uría, que representaba en aquel acto la Sección local de los *Previsores*.

También estaban representadas las siguientes secciones:

De Oviedo, por don Gregorio Izquierdo Rodríguez.

De Infiesto, por don Antonio Rasa Retes y suplente don Joaquín García Alvarez.

De Trubia, por don Eulogio Peña Pérez.

De Luanco, por don Manuel Gordillo.

De Rebolleda (Mieres), por don Santos Fernández.

De Careñes, por don Valentín Pérez Costales.

De Folgueras (Salas), por don Juan Antonio Fernández Viñas, en la persona del representante de Infiesto.

Las secciones de Villaviciosa y Castropol enviaron su adhesión por medio de un expreso telegrama.

Entre los señores previsores de Gijón asociados ocuparon puesto en la mesa:

De la Comisión local, D. Valentín Escolar, D. Alberto Menéndez, D. Arturo Truán y don José Soto, D. Victoriano Sánchez, D. Antonio Rodríguez Ponga, D. Cesáreo Santiago Aramburu, D. Manuel Alvarez, D. Sabino Muñiz, don Julio López Rendueles, D. Estanislao y D. Juan Alonso, D. Eduardo Moreda, D. Mariano Heras, D. José Fernández, D. José María Piquero, don Alejandro Menéndez Acebal, D. Juan Argonzález, D. Manuel Conde, D. Marcelino López y D. Demetrio López.

Representantes de toda la prensa local.

En el acto fraternal estaban representados 4.000 asociados, número que por sí solo da idea del censo brillante de asociados con que cuenta la Asociación en nuestra provincia.

Al finalizar el banquete, habló en breves términos el señor Escolar, el cual, con la familiaridad adecuada á las circunstancias, expuso el estado floreciente de la Asociación «Los Previsores del Porvenir», que cuenta en la actualidad con 145.000 asociados.

Hizo notar el ilustrado director de la Escuela de Comercio, que más de 10.000 asociados pertenecen á las secciones de las provincias de España, correspondiendo el éxito de tan pujante censo á la labor callada, pero constante y entusiasta, de los representantes de «Los Previsores del Porvenir» en provincias.

Don Manuel Gordillo, representante de la sección de Luanco, siguió en el uso de la palabra al señor Escolar.

Dió cuenta de cómo en la reunión celebrada, en fecha no lejana, en uno de los salones de la Escuela Superior de Comercio se acordó enviar un representante á la Asamblea magna, que celebrarán «Los Previsores del Porvenir» en la Corte, en uno de los días del próximo Octubre.

Dicho representante pedirá en nombre de los asociados de Gijón y restantes secciones de Asturias la confederación de dichas secciones.

El Sr. Gordillo, que se expresó en términos sencillos, pero entusiastas, termina saludando efusiva y sinceramente á la Asociación en general y en particular á las secciones todas de la provincia, por el triunfo tan indiscutible como

significa el haber logrado la reunión del cuarto millón de duros.

CULTURA E HIGIENE felicita á «Los Previsores del Porvenir» por el grato motivo con que se celebró esta fiesta, deseando á tan floreciente Sección gijonesa grandes y nuevos éxitos, que vengan á premiar los sacrificios y desvelos de sus beneméritos sostenedores.



De cuantos peligros se conocen y sean más palpables, ninguno sobrepaja ni siquiera iguala á la taberna. La aparición de uno de estos establecimientos en la aldea, es todavía peor que la de cualquiera de esas plagas que arrebatan las mieses y diezman el ganado. La peste es un mal transitorio. La taberna planta sus reales con carácter de perpetuidad. El amor al juego, que es capaz para cambiar perjudicialmente el temperamento del individuo, para trastornar de una manera sensible su organismo y hasta para modificar sus cualidades morales, encuentra en el impuro templo de Baco, un asiento de preferencia y de honor.

Julían Obaya.



DE COSAS VARIAS

Las personas que viven en casas de campo, deben tener presente la utilidad que ofrece la menta, tan abundante en el campo, con que se limpian las mesas de la cocina con hojas de esta planta aromática, porque con eso, no sólo se quitan todas las manchas, sino que el perfume que dejan disipa todas las emanaciones insalubres.

Las hermanitas de los pobres las fundó María Gassot en 1840. Sólo en vida de la fundadora murieron en brazos de estas religiosas 120.000 asilados.

En 1905 el más alto soldado de Prusia pertenecía al Regimiento de guarnición en Postdam. Medía 2,39 metros y tenía 20 años.

Se calcula que el río Ganges arrastra anualmente al golfo de Bengala más de un billón de metros cúbicos entre arena, barro, grava y otros materiales.

En 1755 perecieron en Lisboa 30 mil personas en 5 minutos a consecuencia de un terremoto; y por la misma causa murieron en 15 minutos 40 mil personas en la República del Ecuador el año 1868.

Un kilogramo de oro vale 3.444 pesetas, y otro de plata, que al principio del siglo XIX valía 15 veces menos que el oro, vale ahora 20 veces menos que este metal.

La recolección de azúcar en Cuba fué en 1910 de 1.700.000 toneladas, cuyo precio era de 90 millones de pesos.

En Nueva York hay dos mil traperos, italianos en su mayoría. Las basuras que recogen anualmente valen 750.000 duros.

Europa es la menor, pero también la más poblada de las cinco partes del mundo. Sus 420 millones de habitantes dan un promedio de 42 por kilómetro cuadrado, mientras que Asia tiene sólo 22 por kilómetro, 5 Oceanía y 4 África y América. Aun cuando la densidad media sea 42 habitantes por kilómetro, llega a 115 en Alemania, a 138 en Inglaterra y 248 en Bélgica. Con una densidad media de 100 habitantes por kilómetro llegará a tener mil millones, cifra a que es fácil llegar antes de dos siglos; pues en un siglo se ha duplicado su población.

✕ **La Enseñanza es la obra más grande del mundo. Solamente los espíritus son inmortales. Las más bellas creaciones del arte se descoloran y desmoronan. Las ciudades y las naciones y los mundos envejecen y pasan. Tan sólo la obra del maestro es duradera.**

Baldwin.

Los Exploradores Gijoneses

(INFORMACIÓN OFICIAL)

Relación de las secciones especiales de los exploradores, con indicaciones de los instructores de las mismas:

Intérprete: Mr. René Matile.

Naturalista: D. Luis Huerta.

Sanitarios: D. Benigno Noval y Mr. René Matile.

Fotógrafo: D. Luis Fernández Acebal.

Cocineros panaderos: D. José María Frieria, Mr. René Matile y D. Luis Huerta.

Electricistas: Mr. René Matile y D. Victoriano Cabrero.

Telegrafistas: D. José María Frieria y D. José del Campo.

Mecánico: D. Victoriano Cabrero.

Juegos de escutismo: D. José María Frieria,

D. Luis Fernández Acebal y D. Luis López Rendueles.

Taquígrafo: D. Luis López Rendueles.

Cronistas: D. José María Frieria, D. Luis Huerta y D. Luis López Rendueles.

Gimnasia, lucha y salto: Mr. René Matile y D. José Suárez Acebal.

Pontoneros: D. Luis Fernández Acebal, D. José Suárez Acebal y D. Victoriano Cabrero.

Marinos y nadadores: D. Luis Fernández Acebal y D. Luis López Rendueles.

Dibujantes y topógrafos: D. Victoriano Cabrero y D. Luis López Rendueles.

Ciclista: D. Victoriano Cabrero.

Tirador de armas cortas y largas: D. Victoriano Cabrero.

Tirador de sable y florete: Mr. René Matile.

PENSAMIENTOS

Gustarle a uno la literatura, es decir la lectura, es mezclarse con la sociedad más ilustrada y escogida de todas las épocas, es hacerse ciudadano de todos los países del mundo, contemporáneo de todos los siglos; es creer que el mundo todo ha sido creado para uno mismo.

J. Herschel

✕ No debemos leer sino para ejercitarnos en pensar.

Gibrón.

El hombre es el más enemigo de sí mismo, y el que más cruel guerra se hace.

Fajardo.

Me gustan los hombres, no precisamente porque son hombres, sino porque no son mujeres.

Cristina, reina de Suecia.

El primero y más principal indicio de felicidad doméstica es el amor de la mujer a la casa.

M. de Montosier.

Yerro es pedir las grandezas que se dan a los que vencen antes de haber merecido el premio.

La Puente.

En el matrimonio es preciso contar con cualidades que resistan, que duren, y las grandes pasiones pasan pronto, al paso que una condición apacible en todo tiempo es buena.

Larra.

Pocos hombres podrán decir "he sido feliz", casi todos dicen "lo seré", y ninguno ha dicho "yo lo soy".

Young.

ECOS Y NOTAS

Divulgaciones artísticas

El pasado lunes por la noche conferenció en el Ateneo Casino Obrero el ilustrado periodista y notable dibujante D. José Iribarne.

La interesante y amena disertación versó sobre el arte de la caricatura que en España se iniciara con los célebres grabados al agua fuerte de que el gran pintor aragonés Francisco Goya y Lucientes se sirvió para satirizar con intencionados *caprichos* las corrompidas costumbres de su tiempo.

El culto conferenciante demostró en el curso de su disertación el pleno dominio del tema tratado, sus grandes conocimientos técnicos y eruditos, y dejando palmariamente demostrado que es un completo y sutil artista de la caricatura, para lo cual, en la misma tribuna, improvisó varios dibujos del género, que el público celebró muy complacido.

Felicitemos sinceramente al Sr. Iribarne por el éxito de su conferencia y á la celosa Directiva del Ateneo por haber facilitado los medios de dar en esta villa una verdadera nota educativa de un arte cuya importancia no está, tal vez, bien comprendido por el público.

Reciban, pues, nuestros cordiales parabienes por tan plausible acierto.

De temporada

Hemos tenido la satisfacción de saludar al distinguido arquitecto D. Mariano María, que en compañía de su bella esposa veranea en esta villa.

Les deseamos feliz estancia en esta localidad, donde el Sr. María tiene ganada envidiable reputación profesional y donde cuenta con muy numerosas amistades y general aprecio de los gijoneses.

Nuestro saludo

Entre las distinguidas familias que veranean en esta villa, cuéntase la del ilustre gijonés, gloria del foro y la tribuna, D. Melquiades Alvarez.

Saludamos cortesmente á los señores de Alvarez, deseando les sea sumamente grata la temporada estival que pasarán en esta playa, bañada por ese mar que arrulló la infancia del gran orador.

Gracias

Hemos recibido veinticuatro ejemplares del Reglamento de los Exploradores gijoneses, recientemente editado por el Comité local.

Agradecemos la atención.

Arte y Trabajo

Magnífica y hermosamente ha sido dispuesto el decorado general de entrada, jardín y tribunas, destinadas á los invitados que han de asistir al solemnisimo acto de colocar la primera piedra del suntuoso edificio que el Monte de Piedad de esta villa va á levantar á sus expensas para dedicarlo á las múltiples necesidades anejas á tan benéfico establecimiento.

Los trabajos de instalación de tribunas y adorno han sido llevados á cabo bajo la acertada dirección del acreditado maestro de obras don Juan Ortiz, y se distinguió muy notablemente en la colocación de plantas y elementos de jardinería el inteligente herbolario gijonés don Pedro Somonte.

Reciban todos nuestra felicitación.

Fallecimiento

A la avanzada edad de 76 años ha dejado de existir en esta villa el digno ciudadano don Agapito Sampedro y Frieria.

Enviamos nuestro sentido pésame á toda la estimada familia del finado, y especialmente á sus apenados hijos D. Francisco y D. Eusebio, muy queridos amigos nuestros.

¡Descanse en paz!

Al cielo

Nuestro distinguido amigo D. Angel Iglesias y su amable esposa Benjamina, lloran hoy la prematura muerte de su pequeñuela Maria Sofia, angelical criatura en que adoraban sus jóvenes padres, sumidos hoy en el mayor desconsuelo.

Reciban los Sres. de Iglesias la expresión de nuestra condolencia.



No hay función divina que supere a educar los hijos propios y los de la ciudad.

Sócrates.



AGOSTO

Dominan en este mes las calenturas gástricas, tomando algunas el carácter nervioso; las inflamaciones de la piel, especialmente las erisipelas etc. El mal régimen, especialmente en las clases pobres, el abuso de las frutas y las variaciones atmosféricas, que ya empiezan á notarse en este mes, tienen una gran influencia en la producción de los males que hemos dicho. Al enumerar las causas que más comúnmente los producen se recomiendan los medios de evitar su acción ó de hacerla menos enérgica.

Continuando en este mes el uso de los baños, deben tenerse presentes los consejos que damos en otro lugar de este número.

En el jardín

Deben continuar los riegos. Recolectar los granos. Acabar de sembrar pensamientos, silenas, miosotis, francesillas, dedaleras, pulsátilla, valeriana, hermosilla, etcétera. Sembrar de asiento adonis, amapola silvestre, amapola de jardín para el año siguiente. Injertar los rosales á ojo durmiente. Principiar á plantar árboles de hoja

perenne ó resinosos. Colocar en macetas los arbustos del invierno. Sacar la tierra las cebollas de flor de jacintos, tulipanes, ranúnculos, anémonas, junquillos, narcisos, etc., para plantarlos á su debido tiempo. Tener las dalias bien atadas á los tutores. Acodar claveles, y pueden sembrarse para poner después en tiestos la *primavera de la China*, cinerarios, canarieras, capuchinos, etc. Tener gran cuidado con los árboles de espaldera. La mayor parte de las flores se han pasado ya, quedando únicamente algunas rosas de los rosales *remontantes* ó *perpetuos*; las malvas reales, dalias, heliotropos, verbenas, geranios, peonías, adelfas, etc.

Refranes

Lo que en Agosto madura, en Septiembre se asegura.
Agosto, frío en rostro.
Si Septiembre no tiene fruta, Agosto tuvo la culpa.
No es bueno el mosto cogido en Agosto.
Agosto tiene la culpa y Septiembre lleva la pulpa.
En Agosto, uvas y mosto.
Ni en Agosto caminar, ni en Diciembre navegar.
Desde la Virgen de Agosto á San Miguel, nunca debiera llover.

De la tradición gijonesa

En este mes celébranse las tradicionales fiestas instituidas desde tiempo inmemorial en Honor de la Virgen de Begoña, patrona de la antigua Hermandad de Carpinteros.

EFEMÉRIDES

AGOSTO 1902

Día 6.—Una cuadrilla de bandidos detiene en Savamich el tren de la línea de Chicago a Minneapolis, apoderándose de 20.000 dollars que contenía el furgón de valores.

Día 7.—La enfermera yanqui Jane Toppan, es acusada de haber envenenado a 31 personas entregadas a su cuidado.

Día 8.—Incendio de la Fábrica de Tabacos de Sevilla.

FECHAS NOTABLES

Año 824.—Creación del Reino independiente de Navarra.

Año 875.—Condado independiente de Barcelona.

Año 939.—Califato de Córdoba.

HOMBRES CÉLEBRES

Guillermo Tell.—Montañés suizo, de procedencia obscura y uno de los fundadores de la libertad helvética en 1307. Mató por su propia mano al tirano Gessler, que le había condenado a acertar con una flecha a una manzana colocada sobre la cabeza de su hijo.

Urbano IV.—Pontífice, hijo de un zapatero, y reinó en 1261.

Juan Jacobo Rousseau.—Hijo de un relojero de Ginebra; para poder vivir tuvo que dedicarse a copiar música; después empezó a escribir, y sus obras contribuyeron poderosamente a la abolición de privilegios y preocupaciones, no menos que a la propagación de atrevidos dogmas. Nació en 1719 y murió en 1797.

LECTURAS FESTIVAS

Bromas estudiantiles

Había en la Universidad de Zaragoza un catedrático tuerto que gozaba fama de ser un Nerón para los estudiantes en la época de exámenes.

Los escolares le profesaban una cordial antipatía y buscaban siempre el medio de jugarle una mala partida.

En una noche de invierno se confabularon varios de ellos, y cuando ya estaba el profesor en la cama, llamaron a la puerta con recios golpes.

Levantóse el hombre de mal humor, asomóse a la ventana y preguntó qué ocurría.

—Que tiene usted abierta una ventana.

—¿Cuál es? No veo ninguna.

—Esa por la que usted nos está mirando.

La espiga rica en fruto
se inclina a tierra
la que que no tiene grano
se empina tiesa.
Es en en su porte
modesto el hombre sabio
y altivo el zote.

El día de las alabanzas

Era tan excelente hombre como valiente general, pudiendo asegurarse que no encontró en su vida ni un solo enemigo.

Retumbante

El joven Abundio, que se las echa de hombre-tón entre sus amigos, les dice.

—Hoy he comido una cosa que retumba.

—¿Pues qué has comido?

Y ahuecando la voz, responde:

—¡He comido *atún!*

En casa del pintor

La señora (mirando su retrato).—El color de los carrillos no acaba de satisfacerme.

—Eso, señora, depende de que en algunas sesiones se los he visto pintados de un color y en otras de otro. Tome usted el pincel y coloréelos del modo que más le agrade.

Vaya un vivo

El director de una Sociedad de Crédito al cajero:

—Hace tres años que me está usted robando a ojos vistas, y voy a denunciarle a la autoridad.

—Hará usted una majadería.

—¿Cómo, miserable?

—Indudablemente. Cuando se enteren los hombres de negocios de que ha estado usted dejándose robar tanto tiempo, ¿qué confianza les ha de inspirar usted?